

* 使い方

1日

の記録を手帳に書き込もう*

どれか1つを実践することから始めよう

4月 April 卯月

17 Monday	18 Tuesday	19 Wednesday	20 Thursday	21 Friday
<input checked="" type="checkbox"/> うわばき <input checked="" type="checkbox"/> 歴史資料集 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> さいほう道具 <input checked="" type="checkbox"/> 体操着 <input checked="" type="checkbox"/> タオル <input checked="" type="checkbox"/> 図書委員会用ノット <input checked="" type="checkbox"/> お母さんへのプレゼント <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> リコーダー <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 国語プリント <input checked="" type="checkbox"/> 数学プリント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 体操着 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 新刊の予約	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 7 8 美 数 英 ↓ 社 国 部活 ↓ 16 17 18 ↓ 19 20 21 ↓ 22 23 24	6 7 8 家 英 理 ↓ 体 社 国 図書委員会 ↓ 16 17 18 ↓ 19 20 21 ↓ 22 23 24	6 7 8 美 理 音 ↓ 英 社 部活 ↓ 16 17 18 ↓ 19 20 21 ↓ 22 23 24	6 7 8 国 理 社 ↓ 英 音 数 部活 ↓ 16 17 18 ↓ 19 20 21 ↓ 22 23 24	6 7 8 英 国 数 ↓ 体 総 総 部活 ↓ 16 17 18 ↓ 19 20 21 ↓ 22 23 24

22 Saturday	23 Sunday
<input type="checkbox"/> 図書館に返す本 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> お母さんにプレゼント渡す <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 7 8 ↓ 9 10 11 ↓ 12 13 14 ↓ 15 16 17 ↓ 18 19 20 ↓ 21 22 23 ↓ 24	6 7 8 ↓ 9 10 11 ↓ 12 13 14 ↓ 15 16 17 ↓ 18 19 20 ↓ 21 22 23 ↓ 24

1. 提出物や持ち物を記入
 学校が始まったら活用します。

2. 3点基本行動時間を記録する
 まずはスタート時間を意識しよう。
起床・就寝時間を○で囲む
 理想的な睡眠時間は8~10時間といわれているけれど、個人差があるよ。日中眠くならない自分の適正時間をみつけよう。睡眠時間が安定すると授業中など起きている時間の集中力が高くなるよ。
勉強を始めた時間を○で囲む
 まとめて何時間も勉強するより決まった時間に勉強を始めることが習慣化への第一歩。

3. 授業内容やその日に何をして過ごしたかを記入
 学校が始まったら活用します。
 今は、自宅でできることや予定を記入して、有効に時間を使いましょう。

4. 1日の振り返りをデイリーと同様に書こう。
 気になること、心配なことは学校へ連絡をしてください。
 まずは、規則正しい生活を送ろう。
 元気に過ごすことが、一番大切です。早く会えることを楽しみにしています。

[思った事・感じた事・メモ]

分/分 分/分 分/分 分/分 分/分

分/分 分/分 分/分